Rok XVII. Listopad 1897. Nr. 11.

PRZEWODNIK GIMNASTYCZNY

Cena prenumeracyjna:
Miejscowa rocznie
bez przesyłki . 1 zł. 20 ct.
z przesyłką . . 1 „ 30 „
Zamiejscowa
z przesyłką . 1 „ 50 „
Miejscowa półroczn.
bez przesyłki . . . 65 ct.
z przesyłką . . . . 70 „
Zamiejscowa
z przesyłką . . . . 80 „
Numer pojedynczy bez przesyłki 15 ct.

„SOKOŁ“
ORGAN ZWIĄZKU POLSKICH GIMNAST. TOWARZYSTW SOKOLICH.
WYCHODZI PIERWSZEGO KAŻDEGO MIESIĄCA.
Prenumerować można: w Administracyi, w kancelaryi Tow. „Sokoł“ l. 8. ul. Zimorowicza i we wszystkich księgarniach.
REDAKCYA WE LWOWIE ULICA CHRZANOWSKIEJ L. 7.; ADMINISTRACYA ULICA SOKOŁA L. 3.

Przedpłata roczna z przesyłką pocztową pod opaską:
Do Królestwa polskiego, Litwy, Rosyi 1 rs. 50 kop.
Do W. Ks. Poznańskiego, Prus i Niemiec 3 marki.
Do krajów związku poczt. Europy i Stanów Zjed. Ameryki 5 franków.
Do krajów innych podług taryfy pocztowej z doliczeniem opakowania i t. d.

Pilne korespondencye upraszamy nadsełać najdalej do 20. w miesiącu.

Do pracy!

Sezon letni, gorączkowy, sezon festynów, wycieczek, zabaw minął już, druhowie, a z nadejściem jesieni nastaje najstosowniejsza doba dla właściwej pracy sokolej. W lecie myśleliśmy o tem, aby bawiąc się, błyszcząc i rozpraszając swą czynność na zewnątrz zyskiwać zwolenników i — zasoby, teraz czas pomyśleć o tem, że trzeba nam spokoju, wytrwałości i skupienia na wewnątrz, aby odzyskać, cośmy zaniedbali, pójść dalej, gdzieśmy stanęli.

Musimy koniecznie i usilnie jąć się spokojnej pracy, jeżeli chcemy być członkami towarzystw żywych, a przeto bezwzględnie obowiązanych do postępu, jeżeli mamy świadomość, że z każdym rokiem powinniśmy być coraz lepszymi Sokołami!

Nie chcę mówić o tem, że w roku bieżącym tylko dwa okręgi urządziły obowiązkowe zloty, a w roku przyszłym muszą one odbyć się w innych okręgach, że zatem znakomita większość towarzystw musi już teraz zabrać się do pracy, aby, jeżeli nie lepsze, to przynajmniej takie same, jak na tegorocznych dwóch zlotach okręgowych, przedstawić wyniki. Nie mówię o tej ważnej pobudce do pracy, która ma na oku powodzenie występów na boiskach, ponieważ popisy publiczne nie są i nie mogą być naszym celem, a pod względem skutków, organicznie związanych z zadaniami sokolstwa, od popisów odświętnych wyższą jest o całe niebo praca codzienna, prawidłowa, systematycznie prowadzona, pilnie a wytrwale spełniana.

Jakieżto są te zadania sokolstwa polskiego? Tyle już o tem pisano i mówiono, że tylko dlatego, iż powodzi słów pięknych bardzo mały dotychczas odpowiada skutek, odważam się powtórzyć, co każdy z nas ma na ustach, a tylko niewielu w sercu i w czynach! Nie powstaliśmy i nie istniejemy ani dla parady ani dla zabawy; i zaiste, gdyby to tylko miało być naszem przeznaczeniem, litowaćby się trzeba nad założycielami sokolstwa, nad entuzyastami, którzy poświęcają mu pracę, czas i zdolności, a wreszcie nad tymi, którzy z wiarą i zapałem krzątają się około zakładania gniazd nowych, że owocem twórczej ich energii — kilka kosztownych sztandarów z hasłami, których znaczenia nie rozumieją najbliżsi i kilka sal obszernych, które objął w wyłączne posiadanie — satyr kozionogi z muzami nędznie obsługiwanemi.

Na szczęście, nie takiem jest przeznaczenie nasze! Na szczęście jedyny cel nasz streszcza się w tem, że przed innymi powołani jesteśmy do zachowania w narodzie naszym tej krzepkości wszechstronnej, która jest koniecznym warunkiem życia każdego narodu, tej siły stałej a świeżej, tego zdrowia cielesnego i duchowego, którem każdy naród broni się skutecznie przed skarleniem i upodleniem!

A jakimże sposobem utrzymujemy się na wyżynie tego zaszczytnego powołania naszego? Paradą? Zabawą? Przenigdy!

Spojrzyjcie na sztandary, których sokolstwo ma już tyle, lecz nie jako na kosztowne części składowe inwentarza, nie jako przedmioty z adamaszku, z jedwabiu, ozdobione malowidłami, haftami, kapiące złotem i srebrem, ale jako na widome znaki tej myśli, która jest bezwzględnym warunkiem naszego istnienia! I co one wam powiedzą? Oto wielką prawdę: „w zdrowem ciele zdrowy duch“!

Wejdźcie do sal gimnastycznych, których, mniej lub więcej wygodnych, nie brak prawie żadnemu gniazdu, lecz nie patrzcie na to, co tych sal — chwała Bogu, nie wszystkich — jest nieistotnym, bo tylko wymogami pokrycia kosztów budowy spowodowanym przyczynkiem, ale na to, co salom tym nadaje znamię charakterystyczne, na przyrządy i przybory do ćwiczeń! I co powiedzą wam te sale, te przyrządy i przybory? Oto powiedzą wam, że do świątyni przychodzi człowiek nie flirtować, ale modlić się, do sali balowej nie płakać, ale tańczyć, a do sali gimnastycznej nie na maskaradę, ale na ćwiczenia, które krzepią i wzmacniają ciało, aby w niem wskrzesić i umocnić zdrowego ducha, czyli niezłomną wolę, czysty charakter, poczucie godności ludzkiej, obywatelskiej, narodowej!

Otóż główny i najwłaściwszy sposób czynienia zadość swemu powołaniu! Pamiętać i niezapominać nigdy, że w towarzystwach gimnastycznych — gimnastyka najważniejszem zadaniem, którego wytrwałe a chętne spełnianie daje i dawać musi zdrowie ciała i ducha w tem rozumieniu, jak to wyżej podałem. Ale nie dość samej teoryi; trzeba ją wyznawać czynem, trzeba stawać do ćwiczeń każdemu, kto tylko ze względu na wiek i zdrowie stawać może, trzeba zachęcać drugich, trzeba garnąć do nich dziatwę! Trzeba wziąć się szczerze do pracy!

Nie ma sensu narzekać, że szeregi nasze ciągle jeszcze takie nieliczne, że tak mało stosunkowo mamy przyrostu z pomiędzy tych widzów, których pragniemy zwerbować ćwiczeniami publicznemi, zlotami. Nie możemy przecie wymagać, aby przygodni widzowie byli dbalsi o rozrost sokolstwa, aniżeli my sami jesteśmy. Jeżeli my sami stajemy do ćwiczeń w liczbie zbyt małej w stosunku do liczby członków towarzystw naszych, jeżeli wbrew wszelkim wymogom loiki i statystyki ogólna liczba ćwiczących maleje przy równoczesnym wzroście sal gimnastycznych, jeżeli wreszcie skutkiem tego zloty nasze nie są obrazem postępu na polu dla nas najwłaściwszem, to jakiemże prawem wolno nam deklamować o obojętności

społeczeństwa? Myślmy o swojej i powiedzmy sobie, że czas najwyższy ocknąć się i zapobiec, aby nie zaczęto mówić o naszej obojętności — nie w ścisłem kółku naszem, ale powszechnie i w kołach stojących poza nami. Dziś jeszcze, dzięki życzliwości i przychylności, których nam społeczeństwo nie skąpi, nie mówią nam, żeśmy zobojętnieli; ale biada sokolstwu, jeżeli nie my sami, lecz obcy zaczną nam mówić tę prawdę nagą.

Ocknijmyż się, druhowie i zabierzmy się szczerze do pracy sokolej, cichej a wytrwałej w salach ćwiczebnych. Minął już, druhowie, sezon festynów, wycieczek, zabaw, sezon letni, gorączkowy....

Dr. X. F.

O znaczeniu ćwiczeń gimnastycznych
dla zdrowego i chorego organizmu.

(Odczyt wygłoszony na wieczornicy sokolej w Żółkwi, przez Dra Jana Opieńskiego w dniu 19. czerwca 1897 r.).

Są prawdy wielkie i piękne, które tak jak wspaniałe arcydzieła sztuki nigdy nie spowszednieją, a zawsze roztaczają naokoło siebie piękno; wabią oko swą żywością, upajają słuch swym dźwiękiem a przedewszystkiem pokrzepiają umysł głębokością i prostotą zarazem. Do takich nieprzeżytych praw należy: *„Mens sana in corpore sano“* z d r o w a m y ś l w z d r o w y m c i e l e. Od niej to zapożyczyła niejedno wielka nauka higieny, wybijająca sobie obecnie przynależne jej stanowisko wśród nauk lekarskich — na niej opierają się założone u nas i w Czechach towarzystwa gimnastyczne jak niemniej, istniejące już dawno niemieckie *„Turn-Vereine“*. Mamy dowody już od najdawniejszych, bo starożytnych czasów, że zasada, mieszcząca się w tem haśle w czyn była wprowadzana, bo w Sparcie przez surowe wychowanie młodzieży pod względem fizycznym hartowano i doskonalono jej ducha — a głównem zadaniem wychowania u Greków była harmonia rozwoju ciała i ducha; w Grecyi i Rzymie młodzież wogóle w zapasach się ćwiczyła i fizyczne siły na wielką skalę wyrabiała a *„palaestra“*, gdzie chłopcy odbywali ćwiczenia ciała i *„agonae“* należały do najulubieńszych zabaw. W naszej historyi mamy dowody rycerskich ćwiczeń i zapasów wśród młodzieży, która na mężów wyrósłszy tak szeroko w całym świecie zasłynęła z potęgi i męztwa.

Z biegiem czasu a zwłaszcza ze znacznym rozwojem cywilizacyi zanika poczucie potrzeby ćwiczeń ciała a wszechwładna cywilizacya stawia wprawdzie całe szeregi fabryk i wytwarza wielki zastęp uczonych, ale pokolenia fizycznie podupadają; ztąd i dla ich przyszłości ciężkie zbliżają się chwile...... Zapobiedz grożącej klęsce ma za zadanie zawiązane u nas przed 30 laty Towarzystwo gimnastyczne Sokół. Ono to urzeczywistnia myśl „zdrowy duch w zdrowem ciele“, bo nietylko pośrednio uzdrawia ducha przez uzdrawianie ciała ale i bezpośrednio tego ducha hartuje. Boć wytworzenie poczucia wspólności i solidarności w masach społeczeństwa — boć przyuczanie się do karności i posłuszeństwa — boć skupienie się pod wspólną nazwą „druha“ i pod jednym mundurem „sokolim“ wszystkich warstw społecznych — pod hasłem „równości i braterstwa“, toż to najlepsze balsamy dla ducha — a ćwiczenia fizyczne, a szermierka, a wioślarstwo, a kolarstwo to prawdziwe źródła siły i mocy, to środki tworzące olbrzymów a zapobiegające skarłowaceniu pokoleń. Tą sprawą szczerze się zająć warto, a z całych sił jej służyć zwłaszcza w naszych warunkach.... konieczne!

Po tych kilku słowach wstępu przechodzę do szczegółowych uwag nad wpływem gimnastyki na zdrowie ludzkie. Chcąc wpływ ten należycie ocenić, musimy uwzględnić znaczenie gimnastyki dla zdrowia ludzkiego z trzech punktów t. j. raz jako wpływ na organizm zdrowy, drugi raz na organizm chory a trzeci, najważniejszy, jako sposób zapobiegania chorobom.

Dla zrozumienia pierwszego punktu nie od rzeczy będzie słów kilka o budowie ciała ludzkiego.

Organizmowi naszemu służy za podstawę szkielet kostny, który przedstawia się jako zbiór kości długich, krótkich i płaskich połączonych ze sobą za pomocą t. z. w i ę z a d e ł. Więzadła są to sprężyste, twarde tkanki złożone z włókien, które jakoby taśmy szersze lub węższe wiążą ze sobą pojedyncze kości; miejsce w którem schodzą się dwie lub więcej kości nazywa się s t a w e m. Ten jest objęty więzadłami i ma oprócz tego osłonę w t. z. t o r e b k a c h s t a w o w y c h, które mają jako główne zadanie ochraniać stawy od uszkodzeń i zapobiegać t. z. w y w i c h n i ę c i o m. Kości długie i krótkie stanowią właściwe rusztowanie jak np. kości krzyża, karku, rąk i nóg — kości płaskie służą za ochronę ważnym narządom jak np. kości czaski dla mózgu a żebra dla płuc i serca.

Na tem rusztowaniu kostnem spoczywają dopiero właściwe organa ruchowe t. j. m i ę ś n i e. Mięśnie t. j. to, co nazywamy w codziennej mowie mięsem — są tkanką złożoną z włókienek w różne kształty ugrupowaną stósownie do czynności, jaką wykonywać mają i są znowu albo długie jak np. mięśnie zginające i wyprostowujące nogi i ręce lub szerokie jak np. mięśnie na plecach, piersiach i t. d. Mięśnie, wśród których znajdują się liczne t ę t n i c e, ż y ł y i n e r w y, są dopiero pokryte różnemi b ł o n a m i, t ł u s z c z e m a wreszcie s k ó r ą. Z tego pobieżnego opisu możemy już wywnioskować, jakie dla organizmu mieć będą znaczenie ćwiczenia gimnastyczne. Otóż w pierwszym rzędzie wpływać będzie gimnastyka zwłaszcza szwedzka na gibkość i podatność stawów i elastyczność czyli sprężystość mięśni, a co najważniejsze, że umiejętnie zastósowana, równomierny wpływ na wszystkie stawy i mięśnie wywiera a tem samem do wzajemnej harmonii między poszczególnemi częściami ciała niepomiernie się przyczynia. Gimnastyka na przyrządach ma zadanie wyrabiać pewne poszczególne grupy mięśni czyli powiększać ich objętość jak np. mięśni ramienia przy dźwiganiu się na porączkach, mięśni nóg przy skokach i t. p. Pewnik, że każdy organ zyskuje na objętości w miarę jak więcej pracuje — znajduje tu wymowny dowód, a za objaśnienie posłuży najlepiej przykład: ramiona szermierzy i kowali a łydki kolarzy i kawalerzystów. Gdyby ćwiczenia gimnastyczne ten tylko skutek sprowadziły, zrobiłyby już bardzo wiele, bo wyrobiłyby nasze siły. Ale na tem jeszcze nie koniec. W mięśniach bowiem, jako stanowiących największą część wagi całego ciała odbywa się najżywiej t. z. p r z e m i a n a m a t e r y i t. j. odświeżanie się krwi, która pozbywa się szkodliwych składników. W mięśniach odbywa się na największą skalę przerabianie strawionych w żołądku i odpowiednio przygotowanych składników pokarmów, którymi się odżywiamy. Powiększenie więc objętości mięśni podnosi i zwiększa przemianę materyi i przysługa się sprawie odżywiania. Jeśli dodam, że w organizmie młodym, który rośnie, w którym więc przemiana materyi jest wogóle żywszą, skutki ćwiczeń gimnastycznych będą wydatniejsze niż w organizmie dojrzałym — zrozumiałem

będzie, jak wielkie znaczenie ma gimnastyka dla młodzieży szkolnej. Na jedno jeszcze należy zwrócić uwagę t. j. na czynnik, że tak powiem moralny. Wielu z nas ma zajęcia siedzące bądź umysłowe bądź fizyczne podobnie jak i dzieci przepędzające 6 do 8 godzin dziennie przy nauce. Umysł potrzebuje odpoczynku a ustawione w pewnem położeniu mięśnie i kości wymagają zmiany i ruchu; połączywszy więc jedno z drugiem, wykaże się, jakie zbawienne skutki w tym względzie ruch gimnastyczny sprowadzi; z pewnością będzie on korzystniejszy niż odpoczywanie po pracy w przesiąkniętym wyziewami handelku lub zadusznym pokoju przy zielonym stoliku. Na tem wyczerpaliśmy punkt pierwszy t. j. znaczenie gimnastyki dla zdrowego organizmu.

Zanim zastanowimy się nad drugim t. j. znaczeniem ćwiczeń gimnastycznych dla organizmu chorego — muszę zwrócić uwagę Druhów na okoliczność nader ważną, bez której gimnastyka nietylko wpływu dodatniego nie wywrze ale i źródłem nieszczęścia i kalectwa stać się może.

Koniecznem jest — aby każdy przed rozpoczęciem ćwiczeń gimnastycznych lub wogóle sportowych — poddał się oględzinom lekarskim. Są bowiem pewne stany chorobowe, które wszelkie forsowniejsze ćwiczenia ciała wykluczają. I tak np.: jakiekolwiek zboczenia w narządzie krążenia t. j. w sercu lub naczyniach krwionośnych wykluczają wszelkie wytężające ćwiczenia na przyrządach, przy chorobach narządu oddechowego t. j. nosa i płuc nie powinno się jeździć na kole, a przynajmniej bardzo umiarkowanie; t. z. przepukliny lub skłonność do nich, wykluczają bezwarunkowo skoki i wogóle bardziej wytężające ćwiczenia. Z tego jasnem jest, że poprzednie zbadanie przez lekarza jest niezbędnym warunkiem, o czem przedewszystkiem nie powinno się zapominać u dzieci względnie młodzieży szkolnej. Właściwe leczenie gimnastyczne nazywa się w medycynie o r t o p e d i ą, a polega ono na zastósowywaniu najrozmaitszych ćwiczeń zwłaszcza z zakresu gimnastyki szwedzkiej przy różnych skrzywieniach kręgosłupa, łopatek, bioder i t. d.; w ostatnich czasach podana została przez francuskich lekarzy metoda leczenia skrzywień i zwichnięć przez t. z. „z a w i e s z a n i a“ na odpowiednio zbudowanych przyrządach. Jeśli dodamy, jak wielkie znaczenie ma t. z. m a s o w a n i e c z y l i m i ę s i e n i e, które jest również rodzajem gimnastyki dla pewnych organów, stawów i mięśni przy reumatyzmach, nerwobolach, zadawnionych wywichnięciach i przewlekłych zapaleniach stawów — a które w ostatnim dziesiątku lat zasłużone prawo obywatelstwa wśród metod leczenia zyskało — będziemy mieli choć pobieżnie naszkicowany obraz dobroczynnego wpływu ćwiczeń gimnastycznych w stanach chorobowych.

A punkt trzeci dotyczy najważniejszej rzeczy t. j. znaczenia gimnastyki jako środka, zapobiegającego chorobom. Oto pole, na które wkracza już h i g i e n a, t. j. najmłodsza z nauk lekarskich, która daje wskazówki, jak żyć, aby się od chorób ochraniać. Sprawę objaśni najlepiej przykład: osobniki z wąską, długą i płaską klatką piersiową skłonne są do nabycia s u c h ó t p ł u c n y c h, które sadowią się zazwyczaj w szczytach płuc, jako miejscach, które przy oddechaniu najmniej się poruszają; jeśli więc przez odpowiednie ćwiczenia gimnastyczne — zwłaszcza te, przy których ramiona silnie w tył bywają wychylane — rozszerzymy klatkę piersiową i przez to powiększymy pojemność płuc — osiągniemy bardzo wiele, bo możemy usunąć skłonność do suchót płucnych, które niestety dziesiątkują nasze pokolenia. Oto przykład znaczenia gimnastyki jako środka zapobiegającego chorobom: resztę sami sobie Druhowie na podstawie powyższych uwag określić będziecie w stanie. A więc w pierwszym rzędzie przez ćwiczenia gimnastyczne zbudujemy z d r o w e c i a ł o, w którem też z d r o w y d u c h mieszkać będzie. A więc przez ćwiczenia gimnastyczne racyonalnie prowadzone powiększymy skalę naszej wymiany materyi, przezco staniemy się odporniejsi na różne choroby krwi, kiszek i nerek. A więc przez ćwiczenia gimnastyczne rozwiniemy nasze piersi i płuca i uczynimy je odporniejszemi na różne cierpienia płucne a wreszcie: przez ćwiczenia gimnastyczne nabędą nasze kości i stawy gibkości i sprężystości tak, że o ile nisko kark przed prawdą zegniemy, o tyle silnie wyprostujemy głowę wobec fałszu i obłudy!

Oto pokrótce skreślone zasady, o których prawdzie na podstawie nauki i własnego doświadczenia najgłębiej jestem przekonany a Druhów proszę, byście te zasady jak najszerzej rozpowszechniać a sami o ich prawdziwości z własnego doświadczenia przekonać się zechcieli.

Zlot Sokołów okręgu krakowskiego

w Wadowicach.

(Dokończenie*).

Program ćwiczeń w drugim dniu obejmował: 1. ćwiczenia laskami; 2. zawody: *a)* bieg, *b)* rzucanie dyskiem, *c)* rzucanie oszczepem, *d)* skok w wyż, *e)* zapasy; 3. ćwiczenia maczugami; 4. ćwiczenia oddziału konnego.

O godzinie — dopiero — 4 minut 30 wkroczyło na boisko pod wodzą d. R u c i ń s k i e g o 110 druhów w 4 kolumnach czwórkowych. Wejście i ustawienie rzędowe do ćwiczeń laskami było podobne, jak do ćwiczeń wolnych. Natomiast rozstęp czelny (szeregowy) był inny, a mianowicie: na znak trąbki i rozkaz „w l e w o z w r o t“ wykonali ćwiczący się $^1/_4$ obrotu ku stronie wschodniej, poczem na hasło „p o c h ó d!“ pierwszy szereg każdej kolumny pozostał na swem stanowisku, zaś drugi, trzeci i czwarty podążył na miejsca oznaczone liczbami naprzeciw trybuny. Na hasło „w p r a w o z w r o t!“ zwrócili się wszyscy czołem do trybuny. Wykonanie tego ustawienia nie wypadło źle, ale też i nie zupełnie dobrze, bo gdzieniegdzie nierówno. Na rozkaz „l a s k a p r z e d s i e b i e w d ó ł!“ (całkiem równo) i znak trąbki muzyka zagrała pięknego marsza ćwiczebnego, skomponowanego na Zlot krakowski przez druha B a r a ń s k i e g o Franciszka i rozpoczęto ćwiczenia w 5 obrazach, które wypadły nader poprawnie i bez zarzutu; najwięcej oklaskiwano obraz 4 i 5. Wogólności byłyby udatne ćwiczenia te wywarły bezwątpienia wrażenie korzystniejsze, gdyby trudne przejścia z jednych ruchów w drugie były wyrazistsze i raźniejsze, oraz gdyby i tu zwracano w niektórych taktach więcej uwagi na krycie.

Ćwiczenia laskami trwały minut 15, poczem na hasło „l a s k i d o p r a w e g o r a m i e n i a — wraz, w p r a w o z w r o t — p o c h ó d!“ — co wypadło już znacznie lepiej — nastąpiło złączenie wszystkich trzech szeregów w każdej kolumnie do szeregów pierwszych i „w l e w o z w r o t“ czołem do trybuny. Złączenie zaś rzędów (boczne), a także kolumn w jedną ciągłą i odejście z boiska odbyło się tak samo, jak po ćwiczeniach wolnych, tylko odpadanie kolumn — za-

---

*) W sprawozdaniu o tym Zlocie wkradła się w miesiącu wrześniu b. r. (nr. 9. strona 104 ustęp 6) drobna myłka; ma tam bowiem być: „Na trzecią drużynę złożyły się: Oświęcim ze sztandarem gniazda myślenickiego, Podgórze, Skawina i Wieliczka“.

miast w prawo — odbyło się tu w lewo. Odchodzącym z boiska towarzyszyły zasłużone oklaski.

W 15 minut przystąpiono do pięcioboju (pentatlon) czyli zawodów, które publiczność śledziła z ogromnem zainteresowaniem, darząc współzawodników również co chwila oklaskami. Pentatlonem kierował d. Ruciński. W skład sędziów do uznania zwycięzców wchodzili druhowie: Kwiatkowski J., Michalski, Rowiński, Ruciński, Waszkiewicz i sprawozdawca.

Do biegu stanęło 16 druhów, którzy biegali czwórkami na przestrzeni 100 *m*. W pierwszej czwórce przebiegł tę odległość d. Sielski w 13 sekundach, w drugiej d. Kosiński w 11 sekundach, zaś w trzeciej i czwartej dd.: Kirkor i Nowak w 10 sekundach. Wobec tego odbyli wszyscy czterej bieg rozstrzygający, w którym zwyciężył d. Nowak, przebywszy powyższą przestrzeń w 12 sekundach. Drugi za nim przybiegł d. Kirkor w 13 sekundach*).

W rzucaniu dyskiem wspózawodniczyli: Głogowski, Kirkor, Palechleb, Sielski, Wilczyński i Zgierczyński, a palmę pierwszeństwa osiągnął d. Głogowski Józef, rzuciwszy krążkiem 23·20 *m*.

Do rzucania oszczepem zgłosiło się 8 druhów: Bauer, Kirkor, Lipet, Palechleb, Rożdziewicz, Sielski, Wilczyński i Zgierczyński, a zwycięstwo wypadło na korzyść d. Kirkora Michała, który rzucił oszczepem na odległość 26·33 *m*.

Do skoku w wyż stanęło 7, a mianowicie: Kirkor, Kosiński, Lippel (sen.), Lippel (jun.), Mlekodaj, Nowak i Sielski i rozpoczęto skakać od 1·30 *m*; z pomiędzy nich odznaczył się znowu d. Kirkor, przeskoczywszy (z wliczeniem już mostka wysokości 10 *cm*) 1·75 *m*. Drugi z kolei skoczył d. Nowak 1 65 *m*. Wszyscy pomienieni zwycięzcy są członkami Sokoła krakowskiego.

Przed przystąpieniem do zapasów poczęły zbierać się od strony północno-zachodniej czarne chmury, poczem zerwał się silny wiatr i siekł drobnym deszczem. Mimo to trzy pary zapaśników (Lippel starszy zwyciężony przez Pałasińskiego, Lewicki pokonany przez Wilczyńskiego i Palechleb, którego zmógł Sielski) walczyły zawzięcie, ale też i z pospiechem, nie mogąc przez to rozwinąć całego zasobu rozmaitych chwytów i odchwytów. Kto jednak byłby obwołany ogólnym zwycięzcą, pozostało tajemnicą, gdyż do walki rozstrzygającej już nie przyszło z powodu ulewnego deszczu, który trwał przeszło pół godziny. Część publiczności pomknęła już przedtem ku ulicy lwowskiej a nawet ku miastu, gdzie deszczu prawie nie było, część pozostała pod parasolami na trybunie, a reszta — nie mając deszczochronów — skryła się pod trybuny, wychodząc na tem oczywiście jak najgorzej, bo tam strugi wody zmieszanej z błotem spadały szparami, walając suknie i piękne kapelusiki nadobnych Wadowiczanek. Gdy wreszcie ulewa ustała, chmury pociągnęły ku Babiej górze i na niebo znów wejrzało słonko, a wystraszona deszczem, lecz zwabiona dźwiękami marsza sokolego publiczność, powróciła na trybunę, na środek boiska wkroczyła o pół do 7. garstka — bo zaledwie 32 — druhów z maczugami dwuszeregiem, podzielona na 3 roty piątkowe, czyli na 6 zastępów (piątkowych jednoszeregowych). Skoro więc pierwszy zastęp rotowy doszedł do miejsca naprzeciw liczby I., wykonując pochód na miejscu, zaś dalsze dwa zastępy, postępując drobnym krokiem, znalazły się naprzeciw liczb II. i III., wtedy na rozkaz: „zastępami na zewnątrz — zachodź!“ wszystkie zastępy — przyjmując równocześnie rozstęp do przodu — zaszły razem (szeregami) na swoje stanowiska i to trzy zastępy lewe ku trybunie (na lewo), zaś trzy prawe w stronę przeciwną (ku północy), gdzie przyłączeni byli również dwaj pozostali z 32. Uzyskawszy w ten sposób potrzebny rozstęp, stojący chwilowo twarzą do północy na hasło: „druga połowa kolumny — wprzód zwrot!“, zwrócili się przodem do trybuny bacząc zarazem na krycie. Ustawienie to — znane zresztą ze Zlotu krakowskiego — było wykonane bardzo dobrze.

Nastąpiły ćwiczenia maczugami w 5 obrazach przy dźwiękach melodyjnego walca „Na falach Dunaju“. Okazicielem był sam naczelnik Usiekniewicz. Dwa pierwsze i obraz piąty wykonano niemal koncertowo; nigdzie prawie nie można było dostrzedz opóźnienia lub jakiejkolwiek niedokładności. Druga atoli trudniejsza połowa obrazu III. i obraz IV. wypadły mniej dobrze, bo brak było należytego tempa a także i zgodności z muzyką. Wykonawców nagrodzono gromkiem aplauzem.

Na dany rozkaz: „pierwsza połowa kolumny wstecz zwrot!“, a następnie „złącz się do przodu — w pochód!“, obie kolumny złączyły się prostopadle do linii środkowej boiska, poczem na hasło „w dwuszereg odpaść — na zewnątrz zachodzić — w pochód!“ odpadły w jeden dwuszereg ciągły i wyszły najkrótszą drogą na plac zboru.

Ostatnim punktem programu — jak wyżej wspomniałem — były ćwiczenia oddziału konnego (9 druhów) Sokoła krakowskiego pod kierownictwem d. J. Walza. Przerobiono z prawdziwym animuszem rycerskim i z wielką wprawą, świadczącą o ciągłych i dokładnych ćwiczeniach: szkołę jazdy konnej, ćwiczenia lancą, branie przeszkód skokiem, zrzucanie głów szablą i gonitwę do pierścienia. A nie potrzebuję chyba dodawać, że dzielnych jeźdźców sokolich oklaskiwano entuzyastycznie. Zajmujące ćwiczenia ich skończyły się o godzinie 7 minut 45.

Na godzinę ósmą zapowiedziane było „uroczyste przedstawienie“ w dużej sali Sokoła, poczem zakończenie Zlotu zebraniem towarzyskiem w sali górnej, przeznaczonej dla szermierki.

Wieczorek atoli rozpoczął się niestety dopiero o godzinie dziewiątej powtórzeniem kantaty sokolej Świerzyńskiego przy szczelnie publicznością zapełnionej sali i trwał aż do 12. w nocy (!), a to z powodu niemożliwie długich antraktów. Szczęście, że ceniony artysta sceny krakowskiej p. Jejde, posiadając wielki zapas sokolich i patryotycznych utworów poetycznych, potrafił deklamacyami swemi rozentuzyazmować, a niestrudzona istotnie orkiestra bocheńska, pieszcząc ucho koncertowo wykonanemi kompozycyami, starała się wpłynąć również uspokajająco na cierpliwość widzów.

Dziwnie jednak od tych pięknych deklamacyi, narodowych melodyi, poważnego nastroju i wzniosłego obrazu z żywych osób „Apoteoza Sokolstwa“ odbijały — odegrane wprawdzie bez zarzutu przez grono amatorów miejscowych, ale dobrane niefortunnie — dwie jednoaktówki, nie mające właściwie nic wspólnego z „uroczystym wieczorem“, na którym radzibyśmy byli usłyszeć coś więcej przemawiającego do duszy, aniżeli np. tłuczenie talerzy w „Broni niewieściej“ Benediksa, jakkolwiek oddanej — zwłaszcza rola Anusi — z pewną nawet finezyą. Literatura nasza dramatyczna jest tak bogatą, że nie trudno było doborem sztuk dostroić program do całości wieczoru, a pozostawiłoby to z pewnością w sercach uczestników Zlotu niezatarte i podniosłe wrażenie, jakie sprawiła na wszystkich pierwsza część programu i

*) Dla braku odpowiednich zegarków trudno było obliczyć z całą dokładnością ilość sekund przy biegach, użyto więc zegarków zwykłych i zgodzono się jednomyślnie, że wszyscy wspomnieni druhowie przebyli z wszelką pewnością wyż oznaczoną odległość w podanym czasie.

wspomniana „Apoteoza Sokolstwa", układu artysty malarza Edmunda Ciećkiewicza, odsłaniana kilkakrotnie na zakończenie.

Zebrania pożegnalnego — oczywiście — nie było już z powodu spóźnionej pory. A szkoda, bo takie gromadne zejście się i wymiana niejednej myśli wpływa nieraz bardzo dodatnio na dalszą żywotność i pomyślny rozwój sokolstwa....

Na tem kończę moje sprawozdanie. Może uwagi były tu i owdzie zbyt otwarcie wypowiedziane i dlatego niejednemu się nie podobały; starałem się wszakże sprawozdanie to skreślić wiernie na podstawie własnych spostrzeżeń i zapisków, tudzież podług informacyi udzielonych mi na miejscu, wychodząc z tej zasady, że tylko systematycznem usuwaniem rozmaitych usterek, błędów i nieformalności, nabierając coraz więcej doświadczenia, a oddając się przytem trwale ćwiczeniom fizycznym i krzepieniu ducha, będziemy mogli zdobywać coraz to większe rezultaty na polu naszych prac zlotowych, a tem samem skupiać około znaku sokolego coraz liczniejsze masy wszystkich warstw naszego narodu.

Składajmyż ciągle dowody, że nie budzimy się przy jakiejś jeno nadarzonej sposobności, a potem znowu zapadamy w wygodną drzemkę — lecz przeciwnie — czujną, ciągłą i niezmordowaną pracą wpływajmy na drugich, przyświecając im dobrym przykładem i utwierdzajmy ufność i wiarę u tych, co dotąd wciąż jeszcze od sokolstwa stronią lub patrzą nań z niedowierzaniem i rezerwą. Bądźmy Sokołami na prawdę, abyśmy sami na sobie i społeczeństwo na nas polegać i liczyć mogło; bądźmy Sokołami w całem słowa znaczeniu, nie uważajmy Zlotów jako rozrywkę i zabawkę, lecz jako twardy obowiązek obywatelski, a wtedy i służbę sokolą zrozumiemy tak, jak ją pojmują małe — niestety — dotąd jeszcze garstki i jednostki, pracujące z zaparciem się i poświęceniem dla idei naszej. Spełniajmy czynem to, co mówimy i piszemy, dążąc wytrwale do odrodzenia społeczeństwa i wywalczenia naszego bytu narodowego w całej pełni....

Z tem wszystkiem uważam sobie za miły obowiązek podniesienia z przyjemnością, że — pomijając owe usterki i nieprawidłości regulaminowe — wynik Zlotu wadowickiego był wcale korzystny; wszystko odbyło się poważnie, a wszędzie panował ład, karność i porządek wzorowy. I za to tym, co się przyczynili do jego uświetnienia, nie żałując trudu i żmudnej pracy, należą się wyrazy pełne uznania i podzięki.

Żywię przytem nadzieję, że przyszły Zlot okręgu krakowskiego da jeszcze pomyślniejsze pod każdym względem rezultaty i tej to dalszej czujnej, a trwałej i skutecznej pracy szczęść Boże. Czołem!

Władysław z nad Wisły.

Ćwiczenia ciała wedle ich fizyologicznej wartości.

Przekład z niemieckiego na język polski
za zezwoleniem autora
Dra med. F. A. Schmidta.

(Ciąg dalszy).

Nakreślmyż teraz z tego stanowiska w głównych zarysach potrzebę ćwiczeń w poszczególnych przypadkach.

1. Pierwsze lata szkolne. Rosnące dziecię potrzebuje przedewszystkiem podniet do wzrostu, jakich dostarczają takie ruchy, które w pierwszym rzędzie krążenie krwi pobudzają i przyspieszają. Podniet tych powinne dostarczyć ruchy, które rozdzielają się na możliwie wiele grup mięśniowych, a nie obciążają wyłącznie pewnych grup mięśniowych, ba nawet natężają. Albowiem widzieliśmy, że umiejscowione ćwiczenia siłowe — a mięśnia dziecięcego nierozwiniętego, słabego szczególnie to dotyczy — szybko wyczerpują zapas siłowy mięśnia i zabierają ciała zapasowe z tkanek. Rosnące jednak dziecię potrzebuje bezwarunkowo tych ciał zapasowych do wzrostu, do dalszej budowy ciała. A zatem natężenie mięśnia u dziecka nie ma w następstwie, jak u dorosłego, w pierwszym rzędzie zwiększenia siły i objętości mięśnia, lecz raczej zaburzenie wzrostu i ogólnego odżywienia. Dzieci, które przedwcześnie ćwiczy się w sztuczkach gimnastycznych, pozostają po największej części pod względem odżywienia i wzrostu znacznie w tyle.

To jest znane doświadczenie.

Następnie trzeba uwzględnić szczególny wpływ życia szkolnego. Postawa, w jakiej zmuszone jest dziecię od 6. roku życia po kilka godzin w szkole siedzieć, nie pozostaje bez wpływu szczególnie na narządy oddechania i krążenia, a tem samem także na tworzenie się krwi.

Spokojna postawa podczas siedzenia w ławce szkolnej utrudnia oddechanie, które staje się przeważnie brzusznem t. j. oddechaniem dolnych płatów płucnych, podczas gdy tak ważne oddechanie klatkowe, mianowicie odwietrzanie szczytów płucnych zupełnie się nie odbywa.

Także krążeniu krwi brakuje ważnych podniet, a mianowicie pobudzających wpływów, jakimi są głębokie oddechanie i liczne ruchy mięśniowe, jak to powyżej widzieliśmy. Serce przeto pracuje w warunkach utrudniających.

Z kolei trzeba uwzględnić, że nader szkodliwie działa na tworzenie się krwi i na przemianę materyi powietrze szkolne, które wśród niekorzystnych okoliczności — jak ciasne i niedostatecznie przewietrzane izby szkolne, przepełnienie klas i t. d. — jest więcej jak złe.

I ztąd też to pochodzi, że niedokrewność i blednica bywają pomiędzy dziećmi szkolnemi wcale częstą i właśnie w pierwszych latach szkolnych stale zwiększającą się chorobą szkolną.

Uwzględniając to wszystko i uprzytomniając sobie szczególne działanie rozmaitych rodzajów ćwiczeń, przychodzimy stanowczo do wniosku: że potrzebie ćwiczeń w pierwszych latach szkolnych u dzieci, stosownie do ogólnych wymogów życia i wzrostu, jakoteż stosownie do szczególnych wpływów przyzwyczajania się do życia szkolnego, przedewszystkiem, ba prawie wyłącznie odpowiadają ćwiczenia, które obfitują w liczne ruchy rozdzielone na wielkie masy mięśniowe i silnie podniecają oddechanie i krążenie krwi. Takiemi są właśnie ćwiczenia szybkościowe.

Ćwiczenia wolne w miejscu nie miałyby dostatecznego wpływu na serce i płuca; to samo zachodzi przy ćwiczeniach na przyrządach nawet lżejszych, niemówiąc o tem, że tu u dziecka jeszcze niezgrabnego i jeszcze niewćwiczonego natężenie jest więcej jak możliwe.

Ale formą, w której tu należy uprawiać ćwiczenia szybkościowe, są przedewszystkiem pojedyncze gry ruchowe.

Raz dlatego, że one najsilniej podniecają do ruchu pod wpływem uciechy, który wzmacnia nerwy; powtóre zaś, że one w przeciwieństwie do ćwiczeń szybkościowych rozkazowych uchylają niedostatek zarówno jak nadmiar ruchu. Dziecię, biegając podczas gry tak długo, jak długo tchu mu starczy, skoro poczuje, że tchu tego braknąć zaczyna, samo przystanie i chętnie da się schwytać. Zresztą, jak powyżej wzmiankowaliśmy, stosunek wielkości serca dziecięcego do pojemności tętnic sprawia, że właśnie

dziecko jest szczególnie zdolnem do ćwiczeń szybkościowych, że u niego wyczerpanie oddechu jak najszybciej się wyrównywa. Tak nieprzerwanie biegać i gonić godzinami, jak dziecię podczas gry, nie potrafi już dorosły — u niego właśnie stosunki ciśnienia krwi zmieniły się zupełnie.

Nareszcie za grą połączoną z bieganiem przemawia i to w tych pierwszych latach szkolnych, że nie krępuje ona wolnego zatrudnienia woli dziecka a przez to także godzina gimnastyki nie przemienia się w godzinę umysłowej tresury.

Ale wzgląd na zdrowie ogolne jakoteż szczególnie na zarządy oddechowe i podniecenie wytwarzania krwi wymaga usilnie, ażeby te ćwiczenia fizyczne t. j. te gry odbywały się na wolnem powietrzu, jak często tylko jest to możliwem. Każdy świadomy rzeczy wie, że nawet najlepiej odczyszczona i najlepiej przewietrzona sala ćwiczeń nie zastąpi wpływu powietrza wolnego i światła słonecznego na przemianę materyi i wytwarzanie krwi szczególnie w czasie wydatnych ruchów ciała.

Skoro zaś niepogoda — deszcz długotrwały, nadzwyczajne upały, mrozy — zmusi odbywać ćwiczenia w przestrzeni krytej *), to wówczas powinneby się dzieci uczyć ustawiać się w porządku, robić swobodne ćwiczenia pochodowe, lekkie ćwiczenia wolne z laską drewnianą, ćwiczenia w skoku, w równowadze na równoważni i t. p.

2. Lata szkolne od 9—14. roku życia. I w tych latach konieczną jest potrzebą zdrowotną podniecać wzrost a przezwyciężać szkodliwe wpływy pracy bez ruchu — w postawie siedzącej — w domu i w szkole.

Wartość ćwiczeń szybkościowych będzie zupełnie taką samą jak przedtem w postaci gier, tylko że te gry rosną w liczbę i poczynają nietylko dawać ruch i uciechę, ale także usiłować rozwijać bystrość. Do nieocenionej piłki nożnej, nieocenionej szczególnie w chłodniejszej porze roku, przyłącza się powoli piłka z palestrą, bosak i t. d. Ale oprócz gier wchodzą w swe prawa już systematyczne ćwiczenia w biegu, a mianowicie w biegu ciągłym, którego trwanie ostrożnie stopniuje się. Zarówno korzystne są średnie ćwiczenia wytrwałości w postaci podniecających, byle nie męczących wycieczek odpowiednio stopniowanych.

Około 10. roku życia znosi się pływanie zazwyczaj już bez szkody, skoro się go nie nadużywa. A z jakiem upragnieniem, zupełnie słusznem, rwie się chłopiec w zimie do pełnej swobody i ożywienia ślizgawki!

W właściwych godzinach gimnastyki będzie przedewszystkiem ważnem osiągnąć dobrą postawę i wyrobienie pięknego chodu wyciągniętym krokiem przez ćwiczenia w marszu, w biegu (jak już wspomniano) i w skakaniu. Zręczność rozwija się przedewszystkiem ćwiczeniami wolnemi z obciążeniem mianowicie lekkiemi ciążkami lub laską żelazną. Tu rozporządzamy przecież znakomitym materyałem ćwiczebnym. Z pośród ćwiczeń na przyrządach wskazane są lżejsze ćwiczenia zręcznościowe. Zato omijać należy wszelkie ćwiczenia, które mają więcej cechę ćwiczeń siłowych i powodują natężenie. Właściwa korzyść z ćwiczeń na przyrządach rozpoczyna się w każdym razie dopiero wtedy, gdy kościec stał się mocniejszym, a mięśnie bardziej zdolne do ćwiczeń t. j. mniej więcej po ukończeniu 12. roku życia. Gimnastyka chodu, biegu i skoku stoi bądźcobądź na czele w tym okresie życia jako najważniejsza i najodpowiedniejsza.

3. Okres rozwojowy od 14—20. roku życia. Lata te ważne są w dwu kierunkach. Raz przez potężny a przodujący wzrostowi rozwój płuc i serca, które wymagają odpowiednich podniet do wzrostu. Tu obok biegu ciągłego, stosowanego w większych rozmiarach, wchodzi w swe prawa bieg szybki; wycieczki mogą częściowo odbywać się pochodem pospiesznym — właściwe jednakże natężenie jest i teraz niebezpiecznem i należy go unikać.

Następnie zaś nadają się te lata szczególnie do osiągnienia pewnego opanowania mięśni przez kształcenie zręczności. Przeto tutaj na pełne uwzględnienie zasługują przeliczne ćwiczenia na przyrządach, nawet umiejscowione ćwiczenia siłowe dla wzmocnienia mięśni, już teraz zupełnie zdolnych do ćwiczeń — tylko nie śmieją brać góry sztuczki siłowe z nieuniknionym przy tem aktem natężenia. Takich ćwiczeń siłowych, jak wspieranie ciężkich ciążek i t. p. należy tu wogóle zabronić. Gry na wolnem powietrzu powinne mieć przedewszystkiem cechę bystrości, jeśli mają działać podniecająco a zarazem wychowawczo.

Tylko w tym wieku w miarę stosunków zewnętrznych należy czynić szczegółowe odróżnienia. Komu przyszły zawód pozwala na częsty ruch na wolnem powietrzu, jak ogrodnikowi, rolnikowi i t. p., temu trzeba doskonalić się przedewszystkiem w ćwiczeniach wolnych i na przyrządach, dla wykształcenia gibkości, zręczności i siły woli. Rzemieślnik, robotnik, kupiec, którzy godziny dzienne całymi tygodniami spędzają w pracowniach, salach fabrycznych, kantorach, potrzebują szczególnie ćwiczeń ciągłych i szybkościowych na wolnem powietrzu. Jeżeli żądaniu temu sprzeciwia się nasz (niemiecki) społeczny zwyczaj, przedewszystkiem zła forma szukania wytchnienia w karczmie, to mimo tego żądanie to pozostanie zarówno uprawnionem, jak koniecznem. Tu zmiany próbować musimy. Sama gimnastyka w sali ćwiczeń bez koniecznego ruchu na wolnem powietrzu w grze, pochodzie, biegu i t. d. stanowczo nie wystarcza na zrównoważenie szkodliwych wpływów, jakie wywiera na ucznia praca rzemieślnicza i fabryczna. Do poważnego zastanowienia się musi bezwarunkowo wzywać okoliczność, że w niektórych miejscowościach naszej ojczyzny (Niemiec) większa połowa wszystkich robotników przemysłowych pada ofiarą gruźlicy płuc (np. pomiędzy członkami wielkiej gminnej Kasy chorych miasta Krefeldu odpada w ostatnich latach 61% wszystkich wypadków śmierci na suchoty płucne!). Jakiekolwiekby tutaj współdziałały przyczyny — szczególną zyskuje tu wartość sprawa należytego, zasadom higienicznym odpowiadającego wytchnienia w postaci ćwiczeń cielesnych. Przez regularne ćwiczenia cielesne można niezawodnie uczynić płuca zdrowszemi i bardziej odpornemi. Tego atoli nie osiąga się przy pomocy ćwiczeń na przyrządach w zamkniętej i zapylonej przestrzeni sali ćwiczeń, ale przez ruch ćwiczący płuca na świeżem powietrzu. To jest pole, które w Niemczech musi być dopiero uprawianem *).

*) Liczba dni, w których na wolnem powietrzu można bawić się i w odpowiedni sposób gimnastykować, nie jest wcale tak małą, jak to często podają. Jeżeli boisko łatwo schnie, to snadnie można wyzyskać wszystkie te dni, w których nie pada deszcz nieustannie lecz w przerwach, a to dla czystego i wolnego od pyłu powietrza. My tutaj (w Bonn) w czasie 10-letniej uprawy gier, w roku przeciętnie dwa popołudnia w tygodniu, — od początku marca do połowy listopada — potrzebowaliśmy opuścić wszystkiego tylko 4—6 popołudni!

*) Zwrócił już zapewne uwagę pilny Czytelnik, jak bardzo szan. Autor kładzie nacisk na wolne świeże powietrze. I słusznie; bo ono (zaznaczamy wyraźnie) wraz z promieniami słonecznymi — jest tym koniecznym czynnikiem dla utrzymania zdrowie i przedłużenia życia ludzkiego, o którym pomiędzy higienistami dwóch zdań nie ma. Toteż gry ruchowe na wolnem powietrzu a zarazem codziennie prze-

Powyżej rozwinięte zasady odnoszą się również do konieczności ćwiczeń uczniów wyższych zakładów naukowych, którzy są w wieku wyżej wymienionym. Tylko musi się u nich uwzględnić duchowe napięcie podczas ćwiczeń w miarę tego, jak pomieszczono w planie naukowym godzinę gimnastyki. Z doświadczeń turyńskiego prof. Anioła (Angelo) Mosso wiemy, że kilkogodzinna praca umysłowa szkodzi także narządom ruchu: zarówno nerw ruchowy jak mięsień stają się trudniej pobudliwemi i zmniejszą się ich zdolność natychmiastowego oddziaływania. Wówczas dla bardziej natężających ruchów cielesnych musi się łożyć kilkakroć więcej siły woli, aniżeli wtedy, gdy się jest duchowo zupełnie świeżym. Uczeń, który już odbył 3 albo 4 godziny szkolnej nauki bardziej natężającej i duchowo jest znużonym, nietylko niezdolnym jest do ćwiczeń wymagających napięcia uwagi i siły woli, ale ich nawet nie znosi, gdyż taka gimnastyka znużony mózg jego jeszcze dalej obciąża. W takich wypadkach jest stosownem nadać gimnastyce cechę wytchnienia, zastósować półautomatyczne ruchy pochodu, biegu i t. p. a przedewszystkiem gry ruchowe. Ponieważ jednakże nie możemy się obchodzić bez tak ważnych ćwiczeń jak te, które mają rozwijać uwagę, siłę woli, zręczność, przeto nie należy wsadzać wszystkich godzin gimnastyki bezpośrednio po pewnej liczbie godzin umysłowej nauki szkolnej. Inaczej będzie gimnastyka dla układu nerwowego obciążeniem a nie ulżeniem!

4. L a t a o d 20—30. W tych latach właśnie osiąga człowiek zdolność wykonania najwyższych prac na polu ćwiczeń cielesnych w zakresie szybkości, zręczności a także śmiałości i odwagi. Mniej tutaj szkodzi, aniżeli w innym okresie życia, jeżeli pewne szczególne upodobania więcej się zaznaczą, jeżeli jeden z większem upodobaniem ćwiczy na przyrządach, drugi zaś bardziej rozmiłuje się w kole lub wiośle. Nie znaczy to, jakobym miał przemawiać za jednostronnością — ale w tych latach jest ona dla zdrowia najmniej niebezpieczną. Nadużycia czy to w pracy siłowej, czy ciągłej, czy też szybkościowej, wyrównują się samo przez się. Mianowicie modny „sport“ doprowadził do tego, że dzisiaj bardzo wielu usiłuje dochodzić do wykonywania nieosiąganych dotąd prac w pewnej ograniczonej postaci ćwiczeń cielesnych a to przez stopniowe wprawianie się, „trenowanie“ t. j. przez ćwiczenie się z pewnym z góry powziętym planem dłuższy czas trwające i równoczesne zachowanie pewnych przepisów pod względem sposobu życia, odżywiania się i używania rozrywek. Jakkolwiek częstokroć uznania godną jest siła woli i wytrwałość tych, którzy dla jednej jedynej pracy poddają się mozolnym przygotowaniom, wiele sobie odmawiając, to jednak dla ogółu podobna jednostronność jest bez wartości. Pod względem zdrowotnym „trenowanie się“ także nie jest bez niebezpieczeństwa, a dla każdego, co nie ma narządów zdrowych i sprawnych, co szczególnie nie ma zdrowego serca, jest niewątpliwie niebezpiecznem.

5. L a t a o d 30—40 r o k u ż y c i a. W tych latach, gdzie osiągamy pełnię siły męzkiej, największą jest zdolność robocza w zakresie ćwiczeń siłowych i ciągłych. Zato zmniejsza się zręczność albo przynajmniej nie potęguje się przez dalsze ćwiczenie.

Ponieważ tłuszcz już teraz w większej ilości gromadzić się łatwo poczyna, jeżeli wogóle skłonność jest po temu, przeto ćwiczenia siłowe i ciągłe zasługują na pierwszeństwo także dlatego, że atakują, przetapiają i spalają ciała zapasowe t. j. tłuszcz ustroju. Zawsze jednak przy ćwiczeniach siłowych trzeba mieć na oku szkodliwy ich wpływ na oddechanie i krążenie i na możliwe uszkodzenie odżywienia i pracy mięśnia sercowego, a zarazem przestrzegać przed nadużyciem t. j. przed jednostronnem uprawianiem ciężkich ćwiczeń siłowych.

6. L a t a o d 40—60. r o k u ż y c i a. Wnet po ukończonym 40. roku życia poczyna cielesna nasza zdolność robocza biedz po linii zstępującej. Tętnice stają się twardsze, mniej sprężyste, serce mniej zdolnem do wykonywania pracy. W dodatku do tego przy większem nagromadzeniu się tłuszczu, które zawsze z upodobaniem rozpoczyna się w kreskach jelitowych, masa tłuszczu brzusznego utrudnia czynność przepony podczas oddechania. Następstwem tego jest, że serce i płuco niedługo dopisują t. j. okazuje się brak tchu przy wszystkich ćwiczeniach, które wymagają silniejszego nagłego działania tych narządów. Przeto przedewszystkiem ćwiczenia szybkościowe są temi ćwiczeniami, które w tym wieku nie powinne być więcej ćwiczonemi. To samo dotyczy silnych ćwiczeń siłowych, których niebezpieczeństwo dla mięśnia sercowego teraz tylko jeszcze więcej spotęgowało się. Zato zdolność do ćwiczeń ciągłych, do tęgich przechadzek, do wytrwałego chodzenia po górach utrzymuje się częstokroć jeszcze w szczególnie zadziwiającym stopniu. Odpowiednie są także dla tego wieku celem utrzymania dostatecznego stopnia gibkości i zwinności, ćwiczenia wolne i lżejsze na przyrządach, nie wymagające szczególnej zręczności i natężenia. Powinno się mianowicie unikać wszystkich ćwiczeń, przy których głowa idzie ku dołowi a nogi ku górze, jak przemyki, zwieszenia i t. d. Uszkodzenia stawów po uderzeniach o przyrząd podczas ćwiczeń niedających się łatwo pokonać, sprowadzają łatwo długotrwałe bole stawowe i sztywność mianowicie w stawie kolanowym i stopowym. Gdy zatem więcej nagromadzi się tłuszczu a sztywność

chadzki pod górę (Kopiec Kościuszki, Bielany, Wysoki Zamek, Zniesienie, Aptekarską górę i t. d.) i wycieczki w górzyste okolice w lecie, a płozy (Ski), saneczki ręczne (na sposób szwedzki) i łyżwy w zimie zasługują na najbaczniejszą uwagę i zastosowanie nietylko wśród młodzieży szkolnej płci obojga, ale w jak najszerszych kołach naszego szczególnie społeczeństwa. Na dowód niech posłużą cyfry wyjęte z o s t a t n i e g o „Sprawozdania c. k. Krajowej Rady zdrowia o stosunkach zdrowotnych w Galicyi w r. 1895“. Obszerną i gruntowną krytykę tego sprawozdania, pomieścił krakowski *„Przegląd lekarski“* z b. r. w nrach 36., 37., 38. i 39. Dowiadujemy się tam, że śmiertelność w Galicyi w r. 1895 wynosiła 32·9% ludności i że z pośród wszystkich prowincyj Austryi jedna tylko Bukowina miała w tym roku nieco wyższą śmiertelność. Stosunki zdrowotne są zatem „bardzo złe“, jesteśmy w obrębie Austryi na **przedostatniem** (!!) miejscu pod względem śmiertelności. Sprawozdanie zaznacza z naciskiem, że śmiertelność dzieci jest niezwykle wysoką i że sama gruźlica zabrała ogółem 3·68% ofiar, co innemi słowy znaczy, że na samą gruźlicę zmarło w Galicyi w r. 1895 — 24.348 osób (24 tysiące — to mniej więcej ludność takiego Stanisławowa!) w kraju, gdzie przecie przemysł fabryczny nie zakwitł jeszcze tak bardzo jak gdzieindziej — a rolnictwo należało zawsze do zajęć najzdrowszych.... Zaprawdę, wobec takich cyfr dreszcz trwogi przenika, gdy się pomyśli, że Sejm nasz galicyjski podzielony na arystokratów, demokratów, Rusinów, konserwatystów, postępowców, ludowców dwojakiej kategoryi, na dzikich i Bóg wie co jeszcze — ciągle nie znajduje dostatecznych funduszów na bezzwłoczne wprowadzenie w życie wytrawnych rad rzeczonej c. k. Rady zdrowia, umieszczonych na końcu wspomnianego sprawozdania (podobnie jak poprzednich lat — rok rocznie), że ten Sejm w zaślepieniu stronniczem odrzucił doniosły wniosek, w podwalinach mający nas odrodzić, wniosek w sprawie radykalnej reformy szkół!!!... Ale jakżeby miało być inaczej, skoro Sejm nie czuje w tym względzie naporu ze strony społeczeństwa polskiego, skoro to społeczeństwo z lekkomyślnością nie do uwierzenia pomija wszelkie sprawy zdrowotne, skoro sale gimnastyczne są próżne prawie a krakowskie T o w a r z y s t w o o p i e k i z d r o w i a i jego organ *„Przewodnik higieniczny“* upadły z braku poparcia, skoro dziś znowu zagraża upadek warszawskiemu *„Zdrowiu“*, drugiemu wybornemu polskiemu pismu higienicznemu?... Czy lwowskie „T o w. p r z y j a c i ó ł z d r o w i a“ nie weźmie inicyatywy dla pokierowania spraw zdrowia na inne tory, póki czas jeszcze?

Tłumacz.

stawów dalej postąpi, trzeba zastanowić ćwiczenia na przyrządach (i skakanie) a zostać przy odpowiednich ćwiczeniach wolnych, które dają się uprawiać jeszcze długie lata z korzyścią aż do późnej starości.

To są w krótkich zarysach zasady, które w ogólności należy brać pod uwagę w różnych okresach życia. Rozumie się samo przez się, że podany podział nadaje się tylko w większości przypadków i że niejakie wyjątki zdarzają się. Rozwój nie dokonywa się równocześnie u wszystkich; powtóre jeden starzeje się prędzej, drugi później; osobniki silne zachowują świeżość i zdolność roboczą częstokroć bardzo długo poza zwykłe granice wieku; i naodwrót słabeusze pozostają często nawet w najlepszych zresztą i najświeższych latach życia nietęgimi słabeuszami.

Ale wartość, jaką mają dobre, należycie uprawiane ćwiczenia cielesne we wszystkich okresach życia dla zdrowia, dla męzkiej dzielności i pełnej rozkoszy życia, jest niezaprzeczenie wielką i niedającą się niczem innem zastąpić. Oby świadomość tego rozszerzała się jeszcze dalej, niż dotąd, dla szczęścia naszej ojczyzny (a i naszej tembardziej! *Tłum.*) i jej obywateli! (Dok. nast.).

Sprawy Związku polskich gimnastycznych Towarzystw sokolich w Austryi.

Okręg III. rzeszowski.

Grono okręgowe. Sprawozdanie z czynności za czas od kwietnia 1896 do końca lipca 1897 r. Grono nauczycielskie okręgowe składało się z nauczycieli: Karola Starego, Wojciecha Książka, Józefa Zawilskiego, Adama Marcinkiewicza, Michała Stankiewicza z Ropczyc, Stanisława Kowala z Łańcuta, Jana Wanata z Krosna, Juliana Skrobotowicza z Przeworska i Wilhelma Rożkiewicza z Tyczyna. Naczelnikiem zamianował Wydział okręgowy w d. 15. marca 1896 d. Starego, zastępcą d. Stankiewicza z Ropczyc. — Grono ukonstytuowało się 12. kwietnia 1896 wybierając II. zastępcą naczelnika d. Książka, sekretarzem Marcinkiewicza. Z powodu Zlotu krakowskiego, pracowało Grono głównie nad ćwiczeniami zlotowemi. Dlatego też naczelnik przerobił z członkami Grona ćwiczenia zlotowe, celem jednolitego przeprowadzenia tychże w okręgu. Również przeprowadziło Grono przez d. Starego lustracyę gniazd pod względem technicznym, a mianowicie: w Łańcucie, Przeworsku, Ropczycach i Jaśle. W innych towarzystwach, jak: w Brzozowie, Krośnie, Tarnobrzegu i Tyczynie nie było lustracyi, ponieważ w towarzystwach tych wcale nie odbywały się ćwiczenia. Z tego też powodu okręg rzeszowski dostarczył na Zlot krakowski tylko 51 ćwiczących, a do pochodu 140 druhów z 2 sztandarami. Przed samym Zlotem urządzono 7. czerwca 1896 w myśl regulaminu dla Gron §. 2. lit. *f)* ćwiczenia próbne na które zjechali się druhowie z gniazd okręgowych.

W dniu 2. maja 1897 odbyło się III. posiedzenie Grona a zarazem kilkugodzinny kurs gimnastyczny. (Patrz „Przew. gimn." nr. 6. i „Przegląd gimn." nr. 6.). Na tem posiedzeniu uchwalono odbyć lustracyę gniazd, która jednak z powodu nieprzyjścia do skutku posiedzenia Wydziału okręgowego nie mogła być wykonaną. Uchwalono dalej wysłać sprawozdawców na Zloty do Wadowic (d. Książka) i Stanisławowa (d. Starego).

Ostatnie posiedzenie Grona odbyło się w dniu 16. lipca b. r. Na tem posiedzeniu ułożono sprawozdanie z czynności Grona dla Wydziału okręgowego, i program ćwiczeń na Zlot okręgowy rzeszowski w r. 1898, tudzież kwestyonarz, którego zadaniem uzyskanie dokładnych wskazówek o pracy towarzystw okręgowych. Na tem posiedzeniu złożył d. Stary sprawozdanie ze Zlotu stanisławowskiego; delegat na Zlot wadowicki d. Książek nie był obecnym na posiedzeniu. Ogółem odbyły się w ciągu roku cztery posiedzenia, na których omawiano głównie sprawy technicznej natury. Że Grono okręgowe do dziś nie rozwinęło żywszej czynności, winna temu obojętność niektórych gniazd (Jasła, Krosna, Tarnobrzega), których Wydziały niepoczuwają się wcale do pracy a nawet najmniejszego znaku życia o sobie nie dają, ba nawet delegaci tych gniazd na żadnem jeszcze posiedzeniu obecnymi nie byli. Taka obojętność uchyla możność takiej pracy Grona nauczycielskiego, jaka jest wymaganą w interesie należytego rozwoju okręgu. Za okręgowe Grono nauczycielskie *Karol Stary.*

Okręg VII. stanisławowski.

Horodenka. W dniu 16. października odbyło się Walne zgromadzenie zawiązanego tu gniazda sokolego, nad czem założyciele pracowali przeszło cztery lata, nie mogąc przezwyciężyć rozlicznych trudności. — Prezesem wybrany d. Antoni Theodorowicz, zast. d. Przemysław Cholewa, sekretarzem d. Seweryn Cwikliński, skarbnikiem d. Dominik Koliński, wydziałowym d. Grzegorz Fiderkiewicz. Dotychczas członków 32. — Szczęść Boże!

Kopyczyńce. W dniu 4. sierpnia r. b. skończyliśmy drugi rok naszego istnienia. Ponieważ cyfry są najwymowniejszym dowodem rozwoju lub upadku towarzystwa, przeto zadowolę się ich przytoczeniem: Członków liczymy 40, z tych 9 umundurowanych, a 11 ćwiczących. Ćwiczenia odbywają się regularnie trzy razy tygodniowo w godzinach od 7—8 wieczorem. Kurs gimnastyczny dla uczniów, otwarty z 1. września r. b. liczy 16 ćwiczących, z których 7 korzysta z nauki gimnastyki bezpłatnie. Ćwiczenia uczniów odbywają się regularnie w te same dnie co i ćwiczenia członków w godzinach od 6—7 wieczorem. Z przyrządów gimnastycznych posiadamy: drążek amerykański, poręcze dla członków, poręcze dla uczniów, skocznię, 12 lasek żelaznych dla członków, 16 lasek żelaznych dla uczniów. Obecnie zamówiliśmy konia. Dochód nasz w roku ostatnim wynosił 672 zł. 15 ct., zaś rozchód 670 zł. 73 ct. Wartość inwentarza wynosi kwotę 331 zł. 14 ct. Fundusz budowy własnego domu 60 zł. Niemamy żadnych długów, a czynsz za wynajętą salę zapłacony już po dzień 1. grudnia 1899 roku.

Nie zapominaliśmy także i o stronie duchowej, a mianowicie: W dniu 13. grudnia 1896 urządziliśmy wieczorek Mickiewiczowski, w dniach 31. stycznia 1897 i 4. kwietnia 1897 przedstawienie amatorskie. W dniu 15. sierpnia 1897 urządziliśmy festyn, podczas którego odbyły się ćwiczenia gimnastyczne członków Sokoła miejscowego i z Czortkowa. Do ćwiczeń wolnych (ze Zlotu stanisławowskiego) stanęło 26 druhów, a mianowicie 16 miejscowych a 10 z Czortkowa, do ćwiczeń na poręczach 11 druhów miejscowych, do ćwiczeń na drążku 6 druhów miejscowych i 1 druh z Czortkowa, a nadto gniazdo miejscowe budowało 3, zaś gniazdo czortkowskie 4 piramidy. Ćwiczenia szły sprawnie i poprawnie.

W dniu 5. września odbyło się doroczne Walne zebranie członków i wybór Wydziału na czas do ostatniego grudnia 1898 roku. Wybrani zostali: prezesem d. Maryan Glazarewicz, wiceprezesem d. Teofil Gadziński, sekretarzem d. Karol Stankiewicz, naczelnikiem d. Emeryk Nizyński, zastępcą naczelnika d. Franciszek Wysocki, gospodarzem d. Adam Bukowski; prócz powyższych należy do Wydziału d. Stanisław Przyjemski i Tadeusz Małaczyński. D wiceprezes sprawuje zarazem urząd skarbnika. Czołem! *Glazarewicz.*

Sprawy Związku polskich gimnastycznych Towarzystw sokolich w państwie niem.

Związek. Na posiedzeniu Wydziału odbytem 20. października b. r. omawiano sprawę zlotu w Kruświcy, mianowicie zaś rozpatrywano powody, dla których przełożono zlot z Kruświcy do Inowrocławia. W sprawie Śremskiej da stosowne wyjaśnienia gniazdu śremskiemu d. prezes. Ponieważ okazało się w jednym przypadku, że rady osób wprawdzie kompetentnych, ale stojących poza Związkiem, pomimo że są co do formy prawidłowe, nie odpowiadają ogólnemu stanowisku Sokoła, jakie tenże w trudnych dlań czasach zająć musiał, zalecamy gniazdom, aby we wszystkich wątpliwych sprawach odnosiły się li tylko do W y d z i a ł u Z w i ą z k u i jak najskrupulatniej postępowały według danych wskazówek. Niechaj Zarządy Gniazd będą przekonane, że Wydział Związku każdą rzecz bierze pod ścisłą rozwagę i da radę stosowną do okoliczności i do każdorazowych prądów, których pulsacye z największą uwagą śledzi. Zarządy Gniazd pod tym względem winny być więcej uważające i nie cofać się przed trudem jasnego przedłożenia zachodzącej wątpliwości; uważamy to za jeden z ważniejszych obowiązków.

Doniesiono nam o znacznej niekarności w Sokole gdańskim; objaw to smutny, tem smutniejszy, że ci, co wykroczyli przeciwko kardynalnej zasadzie Sokoła, znaleźli pobłażanie u druhów wpływ w Sokole mających. Wydział zażąda protokołów spisanych w sprawie tej i na mocy urzędowych informacyi nie omieszka wyrazić ostrej nagany i tym, co wykroczyli przeciw karności, i tym, którzy występowali w ich obronie. Wydział stoi na stanowisku, że niekarne i niesforne żywioły należy bezwzględnie wykluczać. Lepiej mniej druhów, ale duchem sokolim i s t o t n i e przejętych. S o k o l s t w o n i e j e s t b l i c h t r e m i z a b a w k ą — s o k o l s t w o m a b y ć t w a r d ą s z k o ł ą i d l a c i a ł a i d l a d u c h a; t a k j a k m i ę ś n i e p o w i n n y s ł u c h a ć t e g o, k t ó r y j e w y r o b i ł u s i l n e m ć w i c z e n i e m, t a k t e ż w o l a d r u h a p o w i n n a b e z w z g l ę d n i e p o d l e g a ć p r e z e s o m i n a c z e l n i k o m, c z y n a z e b r a n i a c h, c z y p o z a z e b r a n i a m i. Jeżeli Zarządy gniazd nie umiały druhów wyrobić pod tym względem, nie wypełniły dostatecznie zadania. Lecz niechaj Zarządy nie tracą otuchy; k a r n o ś ć t o w i e l k a c n o t a, a l e t e ż w i e l k i e j p r a c y p o t r z e b a, a b y j ą w y r o b i ć. Naszem zdaniem druh swawolny — nie znoszący rozkazów wybranej przez siebie władzy, powinien jak najprędzej wystąpić. Niechaj te słowa druhowie i Zarządy wezmą pod pilną rozwagę.

Sokół Berliński podaje wniosek o wyłączenie go wraz z Charlottenburgiem z okręgu środkowego i utworzenie z tych dwóch gniazd osobnego okręgu. Wniosek ten umotywowany dostatecznie praktycznemi względami. Dlatego Wydział przychyla się do wniosku i tworzy nowy okręg Z a c h o d n i z siedzibą w Berlinie, przyczem kładzie na serce obydwom gniazdom, aby się starały o pomnożenie gniazd w swojej okolicy.

W sprawie przesłanego ze Środy zażalenia na Śrem, Wydział Związku zasięgnie bliższych informacyi i sprawę sporną rozstrzygnie.

Ponieważ Wydział związkowy kończy w tym roku trzechlecie urzędowania i ma zamiar podania wniosku o przełożenie początku rcku sokolego na styczeń, postanawia Wydział zwołać Zjazd Delegatów w styczniu przyszłego roku. Na zebraniu tem odbędzie się wybór nowego Wydziału. Datę wraz z porządkiem dziennym podamy później.

Skarbnik związkowy donosi nam, że B y d g o s z c z zalega z 5 mk. wstępnego od r. 1893. Nie uiściły się ze składek na rok 1895/96 B y d g o s z c z, Jerzyce, Buk, Krotoszyn, Nakło. Nie uiściły się ze składek za rok 1896/97 B y d g o s z c z, Śrem, Mogilno, Miłosław, J e r z y c e, Koronowo, Gdańsk, B u k, K r o t o s z y n, Września, Chełmża, Trzemeszno, Wągrówiec, Wyrzysk, Pakość.

Półrocznej składki za rok 1896/97 nie zapłaciły Żerków, Pelplin, Koźmin. Gniazda wyżej wymienione upraszamy o nadesłanie zaległości na ręce skarbnika d. Teofila Preissa, Wiedeńska 1. Poznań.

Przy tej sposobności donosimy gniazdom, że *materye na strój sokoli można w większej masie sprowadzać od p. Zajączka z Kęt w Galicyi; materye na pojedyncze stroje dostarcza po cenie fabrycznej wraz z przyborami Towarzystwo sokole w Poznaniu. Przepisane jednolite koszulki do ćwiczeń, ma na składzie d. Kalinowski i Dychtowicz, Poznań, Stary Rynek.* Czołem! *Walery Żebiński*, sekr.

Zloty okręgowe.

Niemiłe przeszkody sprawiły, że tegoroczne Zloty okręgowe nie ziściły oczekiwań.

Zakazy przez władzę najprzód Zlotów wogóle, następnie pochodów i stroju sokolego, — odkładanie terminu Zlotów z niedzieli na niedzielę, z miesiąca na miesiąc, działały demoralizująco i zniechęcały najlepszych. Dlatego też zamiast oczekiwanych 400, stanęło tylko 270 druhów do popisów. Lecz wielu i z tych było nieprzygotowanych, tak, że zamiast próby trzeba było urządzać $2^1/_2$ godzinną bardzo nużącą lekcyą. Rzetelnej pracy nad polepszeniem sił i zdrowia naszego, nad zdobyciem sprawności, jeszcze mało widać.

Zlot okręgu nadwiślańskiego w Chełmży
dnia 11. lipca 1897 r.,

połączony z uroczystością poświęcenia sztandaru i wbijaniu gwoździ pamiątkowych.

Wydział Związku zastępował naczelnik związkowy. Pochodu władza zakazała, stroju sokolego nie. W Zlocie powinno brać udział 9 gniazd. (Grudziądz, Toruń i Lubawa wystąpiły w ciągu roku ze Związku). Rzeczywisty udział był następujący:

	ćwicz. wolne	laskami	uczni	na przyrząd.
1. Bydgoszcz ...	—	—	—	—
2. Chełmno	10	10	—	10
3. Chełmża	12	12	11	12
4. Gdańsk	10	8	—	10
5. Koronowo ...	—	—	—	—
6. Nakło	3	3	—	—
7. Pelplin	—	—	—	—
8. Wyrzysk	—	—	—	—
Ogółem ...	35	33	11	4 zastępy.

Oprócz wymienionych gniazd dozwolono wziąć udział w ćwiczeniach 7 druhom z Wąbrzeżna, ponieważ gniazdo to chociaż nie należy jeszcze do Związku, przystąpić doń przyrzekło. Ćwiczyło zatem razem 42 druhów.

Ponieważ równocześnie z wystąpieniem gniazda Toruńskiego wystąpił także i prezes i naczelnik okręgowy, dlatego też i ćwiczenia tak liczebnie jak i co do wykonania, wypadły niedostatecznie. Na posiedzeniu delegatów gniazd okręgowych wybrani zostali: prezesem okręgu d. Dr. Poleski z Chełmna, wiceprezesem d. Siudowski z Chełmży, naczelnikiem d. Piotrowicz z Chełmna, zastępcą d. Zgorzalewicz z Gdańska. Jako miejsce Zlotu w r. 1898 obrano Nakło. *W. G.*

Zlot okręgu środkowego w Śremie
dnia 1. sierpnia 1897 *).

Do okręgu środkowego należące gniazda: Berlin, Buk, Gostyń, Jerzyce, Kościan, Oborniki, Poznań,

*) P. nr. 9. i 10. „Przew. gimn.".

Śrem, Środa, Szamotuły, Charlottenburg i Wągrówiec nie stawiły się w takiej liczbie, jakby były powinny chcąc zadosyć uczynić obowiązkowi. Jako wytłómaczone gniazda wymieniamy Berlin i Charlottenburg, które z powodu zbyt wielkiej odległości tak licznie na Zlot okręgowy, jak na Zlot ogólny 1896 w Poznaniu, stawić się nie mogły.

Wynik przedstawiały następujące cyfry:

	do ćwiczeń wolnych	do ćwiczeń laskami	do ćwiczeń na przyrząd.
1. Berlin	1	1	1
2. Buk	—	—	—
3. Gostyń	12	12	—
4. Jerzyce	8	8	8
5. Kościan	16	16	8
6. Oborniki	2	2	1
7. Poznań	32	32	32
8. Śrem	13	12	4
9. Środa	11	11	11
10. Szamotuły	6	7	6
11. Charlottenburg	1	1	1
12. Wągrówiec	—	—	—
Ogółem ...	102	102	72 w 8 zastępach.

Przy generalnej próbie odpadło przy ćwiczeniach wolnych 1, przy ćwiczeniach laskami 3; ogółem ćwiczyło zatem wolne 101, laskami 99 druhów.

Przyrządy były następujące: 3 poręcze, 3 drążki, 1 koń, 1 kozieł i 1 skocznia.

Siły tak podzielono, że ćwiczono w 8 zastępach z jednorazową zmianą przyrządów. Na wyszczególnienie w ćwiczeniach na przyrządach zasługuje zastęp I. z Poznania, do którego był przyłączony Berlin i Charlottenburg i zastęp składający się z Szamotuł i Obornik.

Wykonanie piramid gniazda śremskiego i średzkiego było zadowalające, gniazda kościańskiego było niepewne i zostawiało wiele do życzenia. — Wykonanie ćwiczeń maczugami było zadowalające — Reje oprócz niektórych usterek poszły dosyć gładko. — Wykonanie ćwiczeń laskami 1, 2, 3, obrazu było zadowalające, zaś obraz 4 i 5 byłby szedł o wiele lepiej, gdyby niektóre gniazda, których nazwiska tym razem zamilczę, były więcej ćwiczyły w domu a nieuczyły się dopiero na próbie.

Ostatni punkt programu był i zarazem punktem kulminacyjnym ćwiczeń. — Wykonanie piramid na jednym i dwóch koniach drużyny poznańskiej zasługuje na pochwałę.

Wydział Związku zastępował prezes i naczelnik związkowy.

Pochodu władza zakazała; zakaz stroju sokolego za staraniem prezesa Związku zniesiono.

O 9. wieczorem otworzył krótko a serdecznie wieczornicę prezes gniazda śremskiego d. Neymann, dziękując za pracę i trudy poniesione ze strony innych gniazd gwoli uświęcenia Zlotu. Potem bawiono się ochoczo ku północy aż czas nie nadszedł odlotu do gniazd rodzinnych. *Dreza*, nacz. okr. środ.

Zlot okręgu południowego w Miłosławiu

dnia 5. września 1897 r.

Rano o godzinie 8. próbra ćwiczeń na boisku, o godz. $10^1/_2$ nabożeństwo, o godz. 12. śniadanie i pogadanka, o godz. 4. po południu ćwiczenia, wieczorem skromna zabawa.

Związek reprezentowali wiceprezes d. Nowicki, naczelnik d. Gładysz.

Na Zlot władza zezwoliła pod warunkiem, że nie będzie pochodu i że uczestnicy nie wystąpią w stroju sokolim.

Do okręgu należą gniazda:

	udział w ćwiczeniach wolnych	laskami	na przyrządach z jedną zmianą
1. Koźmin	8	8	—
2. Krotoszyn	6	6	1 zastęp.
3. Miłosław	8	5	1 „
4. Ostrów	14	14	1 „
5. Ostrzeszów	8	8	1 „
6. Pleszew	8	8	1 „
7. Wrocław	8	8	1 „
8. Września	10	10	1 „
9. Żerków	—	—	— „
Ogółem ...	70	67	7 zastępów.

Ćwiczenia wolne wypadły dobrze. Ćwiczenia na przyrządach sprawiały wrażenie czegoś niewykończonego z powodu braku dostatecznej liczby przyrządów i złego ich umieszczenia. *W. G.*

Zlot okręgu północnego w Inowrocławiu

dnia 12. września 1897 r.

Po kilkakrotnych zakazach, dozwolono wreszcie na Zlot, bez pochodu, bez stroju sokolego, i bez przemówień.

Dla ulewnego codziennego deszczu odbyły się ćwiczenia na sali.

Wydział związkowy zastępował naczelnik związkowy.

Do okręgu należą i stanęły do popisu gniazda:

	Ćwiczenia wolne	laskami
1. Gniewkowo	—	—
2. Gniezno	15	16
3. Inowrocław	—	15
4. Kruświca	5	5
5. Mogilno	4	4
6. Pakość	—	—
7. Szymborze	—	—
8. Strzelno	3	3
9. Trzemeszno	7	7
10. Witkowo	5	5
11. Żnin	—	—
Ogółem ...	39	55

Do ćwiczeń zawodowych na poręczach i na drążku zgłosiło się 19 druhów; zwycięzców nagrodzono medalami.

Z braku miejsca utworzono tylko 2 zastępy, które ćwiczyły na przyrządach z jedną zmianą. — Budowanie piramid krakowskich zakończyło ćwiczenia. *W. G.*

Koźmin. Dnia 16. maja r. b. odbyło się roczne Walne zebranie naszego Sokoła. Obrady zagaił d. prezes Dr. Wyszyński, w jędrnych i ciepłych słowach, witając obecnych druhów i przybyłych gości. Przewodniczył zebraniu d. Pluciński z Wyków.

Towarzystwo nasze jest jeszcze bardzo młode, istnieje dopiero od 19. kwietnia r. 1896. W chwili założenia Sokół koźmiński liczył ogółem 19 członków czynnych i biernych. W ubiegłym roku przystąpiło czynnych 34, biernych 9. Z powodu wyjazdu skreślono 9 druhów, 3 wystąpiło a jednego wykluczono. Obecnie jest nas 29 członków czynnych i 15 biernych, razem 44.

Posiedzeń odbyło się w roku ubiegłym 22; z tych było jedno walne, zwyczajnych miesięcznych 4, w zarządzie 17.

Lekcyi ćwiczeń było ogółem 44, uczęszczało na nie przeciętnie po 18 ćwiczących. Z przyborów gimnastycznych posiadamy: słupki do skakania, wraz ze sznurem i skocznią, jeden materac, 30 lasek żelaznych do ćwiczeń, prężnik z przyborami do ustawienia na sali i wolnem miejscu.

Ćwiczenia dotąd jednorazowe, obecnie odbywać się będą 2 razy w tygodniu.

Stan kasy wykazuje dochodu 278 m. 50 fen., roz-

chodu 233 m. 55 fen., pozostaje na rok bieżący 44 m. 95 fen. Oprócz tego znajduje się w tutejszej kasie oszczędności kwota 49 m., złożona z dobrowolnych składek na sprawienie sztandaru.

Dnia 7. lutego r. b. urządziło towarzystwo nasze wieczornicę z ćwiczeniami; w której wzięli udział także sąsiedzi nasi, członkowie krotoszyńskiego Sokoła.

Do Zarządu na rok bieżący wybrano jednogłośnie dd.: Dra Wyszyńskiego, prezesem, Czypickiego mecenasa, wiceprezesem, Jana S. Dychtowicza kupca, naczelnikiem, Jana Drzazgę pomocnika biórowego, sekretarzem, Ignacego Śmigielskiego, zastępcą sekretarza, Wacława Szymańskiego balwierza, skarbnikiem, Witolda Wieczerskiego kupca, bibliotekarzem, a Ignacego Dymla krawca i Antoniego Graję stolarza ławnikami.

Sokół koźmiński napotykał w początkach swego założenia na niemałe trudności, lecz dzięki zabiegom niestrudzonych dd.: prezesa Dra Wyszyńskiego i naczelnika Jana Dychtowicza, którzy duszą i ciałem są Sokołami, rozwija się coraz to pomyślniej. Za Wydział *Jan Drzazga*, sekretarz.

Pleszew. Z ubiegłem półroczem minęło 6 lat od założenia gniazda naszego. Przechodziło ono, tak samo jak z pewnością większa część innych bratnich gniazd, różne koleje; po początkowym entuzyazmie zaczęła się mozolna praca. W dniu 5. sierpnia r. b. odbyło się półroczne Walne zebranie, na którem poszczególni członkowie Wydziału, dnia 14 stycznia r. b. wybrani, a to: przewodniczący Klemens Tomaszewski, zastępca Mieczysław Żeleziński, sekretarz Kaźmierz Piskorski, zastępca i bibliotekarz Maksymilian Bierwagen, skarbnik Teodor Smitkowski, naczelnik January Borowski, zastępca Maksymilian Barran, porządkowy Antoni Bierwagen — składali obszerne sprawozdania. Członków liczy towarzystwo 71, z tych 9 zamiejscowych. W czasie od 14. stycznia do 5. sierpnia r. b. odbyło się 10 posiedzeń Wydziału, 5 posiedzeń miesięcznych, 1 posiedzenie Walne roczne i jedno półroczne.

Prócz tego urządzono dwa występy, na których głównie prócz sztuczki teatralnej, popisywano się gimnastyką, a na zakończenie dano igrzyska olimpijskie, które ku ogólnemu zadowoleniu wypadły. Również wzięło towarzystwo udział ze sztandarem w uroczystej procesyi Bożego Ciała. Rocznicę założenia obchodziliśmy bardzo skromnie w gronie członków i proszonych gości; w sam dzień rocznicy zakupiono mszę św., na którą druhowie w uroczystych ubiorach się stawili. Ćwiczenia odbywają się 2 do 3 razy tygodniowo przeważnie w środy i piątki, zimową porą także i w niedzielę. Druhów ćwiczących liczy towarzystwo 32, z których przeciętnie 8—9 na lekcyę uczęszcza. Pielęgnujemy również gimnastykę dla młodszego pokolenia; około 25 chłopców uczęszcza na ćwiczenia bardzo pilnie i chętnie. Zaznaczyć tu wypada, że głównie z tych chłopców wyrabiają się najlepsi ćwiczący druhowie.

Majątek towarzystwa składa się: z przyrządów do ćwiczeń i z przyborów wartości 1.596·06 mr., z funduszu żelaznego na budowę ćwiczni wartości 449·09 mr., z gotówki 25·83 mr., z zaległych składek 50·60 mr.; razem 2.121·58 marek.

Oddział kołowników, który przed rokiem w towarzystwie powstał pod naczelnictwem d. Stanisława Benlewicza, liczy obecnie 12 druhów, którzy bardzo gorliwie sportowi temu się oddają, czyniąc częstsze nawet dość dalekie wycieczki. Majątek tegoż oddziału wynosi 38 mr. W dniu 28. lipca r. b. urządził oddział kołowników przedstawienie amatorskie, z którego czysty dochód na dom sierót kat. w miejscu oraz na fundusz budowy ćwiczni przeznaczono.

Towarzystwo nasze należy także do Związku towarzystw gimnastycznych sokolich w państwie niemieckiem; delegatem jest druh przewodniczący Tomaszewski; zaznaczyć też wypada, że towarzystwo nasze otrzymało III-cią nagrodę za wzorowe wykonanie ćwiczeń na ogólnym Zlocie Sokołów w Poznaniu. Czołem! Za Wydział: *Piskorski*, sekretarz.

Wrocław. W dniu 18. lipca b. r. urządził Sokół wrocławski w pięknej sali Towarzystwa katolików wrocławskich, zwanej „Winzenzhausem“ ćwiczenia gimnastyczne z koncertem, zakończone taneczną zabawą. Przebywając chwilowo we Wrocławiu w towarzystwie dwóch druhów lwowskich, uważaliśmy za obowiązek sokoli przypatrzeć się tej uroczystości tak rzadkiej z rozmaitych powodów w gniazdach wielkopolskich, ażeby nabrać pojęcia o rozwoju gimnastyki „Sokoła wrocławskiego“.

Wiadomo wszystkim, w jak ciężkich warunkach pozostają Towarzystwa sokole pod zaborem pruskim. W dobie obecnej stosunki te jeszcze bardziej tamują wszelki rozwój sokolstwa, albowiem samo już przyznawanie się do narodowości polskiej bywa prześladowane, a należenie do Sokoła, instytucyi nie mającej nic wspólnego z polityką, uważane jest za zbrodnię! Wśród takich warunków przywdzianie stroju sokolego nazwać trzeba zaiste odwagą cywilną, przed którą czołem!

W olbrzymiej sali „Winzenzhausu“, ozdobionej polskimi herbami, sztandarem sokolim i hasłami sokolemi, zebrało się około trzysta osób, przeważnie rodzin polskich i około trzydziestu umundurowanych sokołów. Po ukończeniu koncertu nastąpiły ćwiczenia gimnastyczne, pod kierunkiem naczelnika Harkiewicza. Jak zwyczajnie rozpoczęto ćwiczeniami wolnemi, do których stanęło 20 druhów w strojach ćwiczebnych. Przerobiono w takt muzyki ćwiczenia wolne z ostatniego zlotu poznańskiego. Wykonanie było poprawne. Do ćwiczeń maczugami stanęło druhów 11, do ćwiczeń laską żelazną druhów 20, do poręczy 14; do korowodu, który wypadł bardzo pięknie, a to z uwagi na to, iż wykonano go przy śpiewie sokolim z towarzyszeniem muzyki — c o w s z y s t k i m n a s z y m g n i a z d o m g o r ą c o z a l e c i ć m o ż e m y — stanęło druhów 30. Oprócz powyższych ćwiczeń popisywano się w dźwiganiu ciężarów. Uroczystość całą zakończyły tańce, których umieszczenie w program, z uwagi na stosunki miejscowe, było konieczne. *Wilhelm Nowicki.*

Kronika.

— **Składka przysłana Redakcyi.** Na fundusz przeznaczony na *naukę gimnastyki w gimnazyum polskiem w Cieszynie* — Towarzystwo Sokół w Cieszynie 5 zł. Umieszczono na książ. gal. Kasy oszcz. nr. 59.788, opiewającą z końcem r. 1896 na 275 zł. 27 ct.

— **Jak to wytłumaczyć?** W nr. 9. „*Przeglądu gimnastycznego*“ czytamy: „Krótkiego opisu zlotu w Tarnopolu podać obecnie nie możemy, gdyż p r z y s ł a n o g o n a m j u ż p o z ł o ż e n i u t e g o n u m e r u. Dobrzeby było, by na przyszłość nasi czytelnicy trochę wcześniej nam korespondencye nadsyłać zechcieli, nie zaś dopiero na parę dni przed końcem miesiąca“. W następnym numerze pisze „*Przegląd gimnast.*“ co następuje: „Zlot w Tarnopolu zapowiedziany na początek lipca b. r. n i e o d b y ł s i ę. Jak się od n a s z e g o s p r a w o z d a w c y d o w i a d u j e m y, odwołano go z powodu małej ilości zgłaszających się do udziału w ćwiczeniach. Smutny to objaw apatyi....“.

Dla czytelników naszego pisma nie była obcą wiadomość o odłożeniu zlotu tarnopolskiego, bośmy w nr. 7. (str. 85 ust. ost.) donieśli, że Wydział Związku uchwalił wezwać okręg tarnopolski do odłożenia tego zlotu na rok przyszły. Ale właśnie dlatego nie podzielaliśmy utyskiwania „*Przegl. gimn.*“, że opis zlotu w Tarnopolu przysłano temu pismu już po złożeniu numeru. Byłoby to bowiem nielada niespodzianką i dla nas i dla druhów

należących do okręgu tarnopolskiego czytać opis czegoś niebyłego, popełniony przez sprawozdawcę zamieszkałego w tym okręgu, jakby na dowód, że jeszcze ciągle grasują między nami — improwizatorowie, którym — ze szkodą dla zdrowego postępu i rozwoju towarzystw naszych — nietrudno zrobić z czarnego białe, z farsy rzecz poważną, z niedołęstwa bohaterstwo, ba nawet opis takiego wydarzenia, jakiem jest zlot, który — nie odbył się wcale. Zaiste, „smutny to objaw“, że są jeszcze tacy między nami, którzy nie wahają się posełać pismu poważnemu bajkę o tyle niegodziwą, że mogącą narazić nas na śmieszność bardziej zabójczą, aniżeli błędy nasze lub objawy apatyi. I dobrze się stało, że — oczywiście — jakiś drugi sprawozdawca zapobiegł swem doniesieniem prawdziwem umieszczeniu opisu zmyślonego. Nie przypuszczamy bowiem, aby ten opis był zręczną satyrą stosunków panujących w okręgu tarnopolskim, ponieważ przecie Redakcya „*Przegl. gimn.*“ byłaby go traktowała jako satyrę, a nie jako rzecz poważną, odłożoną z konieczności do następnego numeru, w którym umieścić musiała tak przykre dla niej sprostowanie.

KONKURS.

Jednym z punktów programu ćwiczeń gimnastycznych na zlocie V-go okręgu — mającego się odbyć w roku 1898 w Stryju — będą oddzielne ćwiczenia „Sokoła“ lwowskiego.

Grono nauczycielskie w porozumieniu z Wydziałem „Sokoła“ lwowskiego uchwaliło na zlocie tym przedstawić piramidy trójkowe.

Celem uzyskania wzorów mających się wykonać piramid trójkowych rozpisuje się niniejszem konkurs i wzywa wszystkich Druhów *należących do Tow. gimn. Sokół we Lwowie*, do udziału w tym konkursie.

Warunki są następujące:

I. Całość ma się składać z *sześciu* oddziałów, a każdy oddział z *trzech* piramid t. j. łącznie 18 piramid;

II. Wykonanie piramidy rozpoczyna się z postawy zasadnej na rozkaz: 1.; druga piramida na 2 — trzecia na 3 — Na 4 nawrót do postawy pierwotnej;

III. Poszczególne piramidy w każdym oddziale powinne ile możności być pokrewne i systematycznie stopniowane;

IV. Wszyscy ćwiczący będą wykonywać jedne i te same piramidy — przeto obrazy powinne składać się z ruchów łatwych nienużących, a mimo to pełnych widocznych i dających ładny wygląd całości;

V. Do projektu dołączyć należy szkice rysunkowe, tudzież wyjaśnienia sposobu wykonania;

VI. Konkursem objęty jest także projekt wejścia, ustawienia się do piramid i odejścia z boiska.

Jako „wejście“ ma być zaprojektowany *pochód ozdobny*. Najmniejsza ilość ćwiczących będzie 20 trójek t. j. 60 druhów — rozmiar boiska na 250 druhów.

Jako I. nagrodę za najlepszą pracę ustanawia się *50 koron*, jako II. nagrodę *30 koron*.

Prace konkursowe bez podpisu, zaopatrzone dewizą, wraz z kopertą opieczętowaną — zaopatrzoną tą samą dewizą, a zawierającą nazwisko autora — mają być nadesłane *najpóźniej do dnia 1. grudnia 1897* (włącznie) pod adresem Wydziału Tow. gimn. „Sokół“ we Lwowie.

Prace nagrodzone pozostaną własnością „Sokoła“ lwowskiego.

Z Wydziału Tow. gimn. Sokół we Lwowie.

KONKURS.

Wydział polskiego Towarzystwa gimnastycznego „Sokół“ we Lwowie, rozpisuje konkurs na posadę *nauczyciela jazdy konnej*.

Wymaganem jest:

1. Dowody uzdolnienia na nauczyciela jazdy konnej.
2. Znajomość języka polskiego.

Zgłoszenia pisemne nadesłać należy do kancelaryi Towarzystwa (ul. Zimorowicza gmach „Sokoła“ codziennie między 6. a 8. godz. wieczorem) najdalej do 20. listopada b. r., gdzie też o bliższych warunkach dowiedzieć się można.

Z Wydziału Tow. gimn. Sokół we Lwowie.

NAKŁADEM ZWIĄZKU

wyszły i są do nabycia w Administracyi „Przewodnika“:

I.	Rozkazy do ćwiczeń rzędowych . .	—·20 ct.
II.	Regulamin wyścigowy dla kolarzy . .	—·05 „
III.	Rozkazy i wskazówki na II. Zlot polskiego Sokolstwa (1894) . . .	—·10 „
IV.	Wskazówki zdrowotne	—·03 „
V.	Regulamin pochodowy, odznak służbowych i przepisy o pozdrawianiu . .	—·05 „
VI.	*A. Durski.* „Czesko-polski i niemiecko-polski słowniczek wyrazów gimnast.“ .	—·20 „
VII.	*Dr. T. Tyszecki.* „Ćwiczenia towarzyskie“ .	—·30 „
VIII.	Rozkazy i wskazówki na III. Zlot Sokolstwa polskiego (1896)	—·10 „
IX.	*E. Cenar.* „Ćwiczenia rzędowe“, Musztra	1·— „
XI.	*A. Durski.* „Poręcze“. Lekcye praktyczne	—·50 „
	Roczniki „Przewodnika gimnastycznego“ od r. 1884—96, rocznik	1·— „
	F. Barański. „Marsze Sokole do ćwiczeń“ (1894)	—·15 „
	— „Marsz do ćwiczeń wolnych“ (1896)	—·10 „
	— „Na falach Wisły“, walc do ćwiczeń maczugami (1896) .	—·10 „
	Czerwiński - Zistler. **„Pochód Sokołów“** marsz na fortepian (1892)	—·25 „

W KOMISIE:

E. Cenar.	„*Ćwiczenia gimnast. laską żelazną, drewnianą i żerdzią*“ . . .	1·20 ct.
—	„*Ćwiczenia maczugami*“ . . .	—·60 „
—	„*Gry piłką*“	—·35 „
—	„*Gry i zabawy dla młodzieży*“ .	—·45 „
	„*Księga pamiątkowa*“ ku uczczeniu 25 rocznicy założenia Sokoła lwowsk. . . .	1·— „
	„*Zlot Sokoli 1892.*“ oprawne 1·35, zbrosz. .	1·— „
	E. Cenar i A. Wallek. „*Roczniki Sokole z lat 1895—7*“ opr. w płótno angiel. 60 ct., w zwykłej oprawie . . .	—·45 „
	F. Barański. „*Śpiewnik Sokoli*“, opraw. 75 ct. w zwykłej oprawie 60 ct., broszur. .	—·50 „

Przesyłka tylko za gotówkę lub za pobraniem pocztowem.

»Rocznik Sokoli«

kalendarz na rok 1898

znajduje się pod prasą.

Upraszamy Towarzystwa sokole o jak najrychlejsze nadsełanie odpowiedzi na kwestyonaryusze, które rozesłaliśmy we wrześniu b. r., dla umieszczenia w Roczniku Sokolim.

Ogłoszenia (inseraty) przyjmuje Administracya „Przewodnika“ po cenie 7 zł. za jedną stronę a 3 zł. 50 ct. za ½ strony.

Towarzystwa zalegające dotychczas z należytością za pobrane w r. 1897 Roczniki Sokole, upraszamy o rychłe nadesłanie pieniędzy lub zwrot pobranych egzemplarzy.

Odpowiedzialny redaktor **Antoni Durski.**

Nakładem Związku polskich gimnast. towarzystw sokolich.

Z I. Związkowej drukarni we Lwowie, [illegible] indego l. 4.